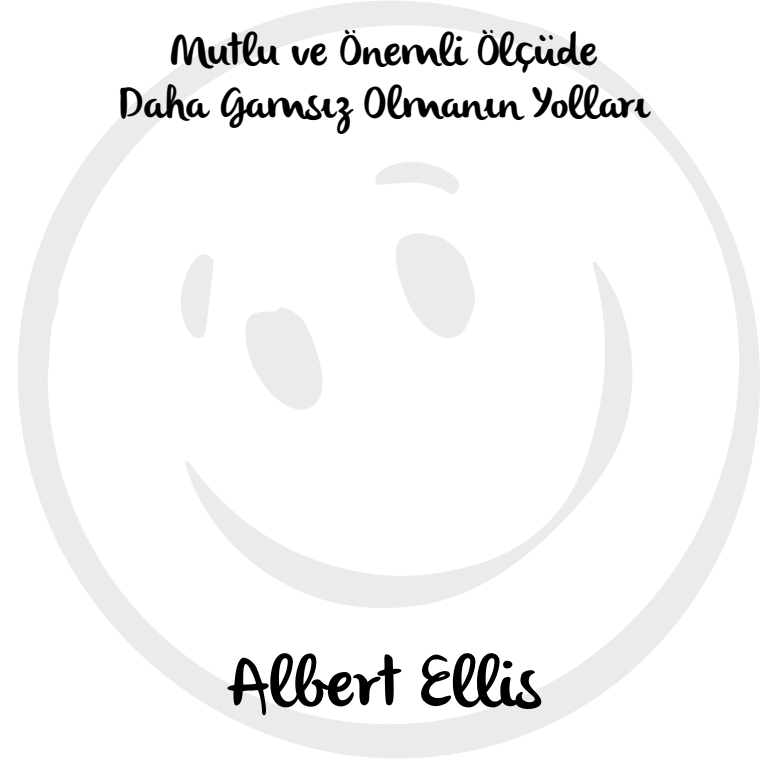


Nasıl Mutlu Olursunuz?

Mutlu ve Önemli Ölçüde
Daha Gamsız Olmanın Yolları



Albert Ellis

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş



facebook.com/SerbestKitaplar



twitter.com/SerbestKitaplar



instagram.com/serbest.kitaplar



pinterest.com/SerbestKitaplar



issuu.com/serbestkitaplar



goodreads.com





Albert Ellis

Nasil Mutlu Olursunuz

Mutlu ve Önemli Ölçüde Daha Gamsız Olmanın Yolları

How to Make Yourself Happy and Remarkably Less Disturbable

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş

Eksi Kitaplar: 14

ISBN 13: 978-605-9305-14-3

2. Baskı: Mart 2022;

1. Baskı: 2007 (HYB Yayınları)

Copyright © 2015, Eksi Kitaplar

Copyright © 1999, 2007, Albert Ellis Institute

Bu kitabın yayın hakları Kayı Ajans aracılığıyla alınmıştır.

Tüm hakları saklıdır. Hiçbir şekilde tamamı veya herhangi bir parçası fotokopiyle veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz ve dağıtılamaz. Bunu yapanlar veya buna teşebbüs edenler hakkında yayınevimiz kanunî takibat yaptırma hakkına sahiptir.

Yayın Yönetmeni: Selçuk Durgut

Tashih: İbrahim Ayyıldız

Kapak Tasarımı: Furkan Şener Tasarım Ofisi

Sayfa Tasarımı: Eksi Kitaplar

Baskı: Tarcan Matbaası

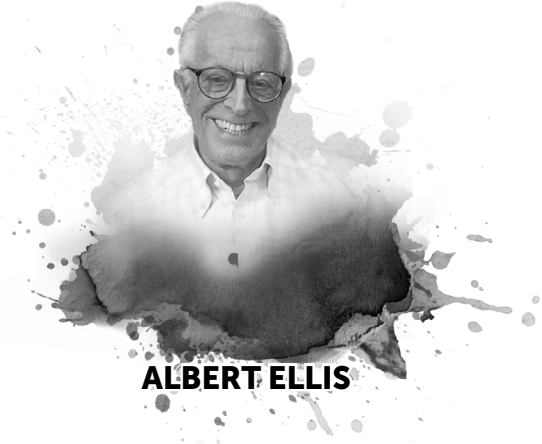
Adres: İvedik Cad. No: 417, Yenimahalle, Ankara

Telefon: (312) 384 34 35-36 • Sertifika No: 47663



Adres: Kavaklıdere Mh. Bardacık Sk. No: 37/A, Küçükesat, Ankara • Telefon/Faks: (312) 434 44 64

E-Mail: info@eksikitaplar.com • Web: www.eksikitaplar.com • Sertifika No: 25787



ALBERT ELLIS

Pittsburgh'da doğup New York'ta büyüyen Dr. Albert Ellis, Columbia Üniversitesi'nde klinik psikolojik alanında yüksek lisans ve doktora yapmıştır. Aralarında New Jersey Eyaleti baş psikologluğu ve Rutgers ve başka üniversitelerde geçici görevlerin de bulunduğu çeşitli önemli görevler almıştır. Şu anda New York'taki Albert Ellis Enstitüsü'nün başkanıdır; yarım yüzyılı aşkın bir süre psikoterapi, evlilik ve aile danışmanlığı ve cinsellik terapisi yapmıştır ve bu çalışmalarına New York City Enstitüsü Psikoloji Kliniği'nde devam etmektedir. Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi'nin (DDDT) kurucusu ve modern Bilişsel Davranış Terapisi'nin (BDT) yaratıcısıdır.

Dr. Ellis, Amerikan Psikoloji Birliği'nin Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nün ve Bilimsel Cinsellik Araştırmaları Topluluğu'nun başkanlığını yapmış, aralarında Amerikan Evlilik ve Aile Terapisi Birliği, Amerikan Psikoterapistler Akademisi ve Amerikan Cinsellik Eğitimcileri, Danışmanları ve Terapistleri Birliği'nin de bulunduğu çeşitli mesleki topluluklarda görev almıştır. Amerikan Profesyonel Psikoloji Kurulu ve daha başka mesleki kurullarda klinik psikoloji uzmanıdır.

Dr. Ellis, Amerikan Psikoloji Birliği, Amerikan Danışmanlık Birliği, Davranış Terapisinin İlerletilmesi Birliği ve Amerikan Psikopatoloji Birliği gibi kurumlar tarafından en yüksek düzeyde mesleki ve klinik ödüllere layık görülmüştür. Amerikalı psikologlar ve danışmanlar tarafından "En Etkili Psikoterapistler" arasında sayılmıştır. Pek çok bilimsel dergide danışman ya da yardımcı editör olarak görev almış, 700'ün üzerinde bilimsel makalesi ve 150'yi aşkın ses ve video kaseti yayımlanmıştır. Aralarında en çok satılan popüler ve profesyonel kitapların da bulunduğu 60'ı aşkın kitap ve monografiye yazar ya da düzeltmen olarak imza atmıştır.

*Sevgi dolu eşim, sevgili çalışma
arkadaşım ve 34 unutulmaz yıl
boyunca enstitüyü yönetmeme
yardım eden vazgeçilmez ortağım
Janet L. Wolfe'ye...*

İÇİNDEKİLER

Teşekkür	8
1. Mutlu ve Önemli Ölçüde Daha Gamsız Olmak Üzerine	9
2. Rahatsız Edici Talepler	25
3. Önemli Ölçüde Değişmenin Temel İlkeleri	38
4. İnanırsanız Değişebilirsiniz	49
5. Daha Gamsız Olmaya Doğru	64
6. Kendinizi ve Diğer İnsanları Kabûl Etmek	76
7. Çok Kötü! Berbat! Korkunç! Buna Katlanamıyorum!	92
8. Olabilecek En Kötü Şey Nedir?	107
9. Daha Gamsız Olmanın Düşünce Yolları	134
10. Daha Fazla Düşünsel Yol	169
11. Daha Gamsız Olmanın Duygusal Yollarını Bulmak	196
12. Daha Gamsız Olmanın Eylemsel Yolları	228
13. Kendini Gerçekleştirme ve Daha Fazla Mutluluğa Doğru	244
14. Mutlu ve Daha Gamsız Olmak Üzerine Bazı Sonuçlar	255
15. Aklınız ve Kalbiniz İçin Akılcı Tavuk Suyuna Çorba	278
Kaynakça	284

TEŞEKKÜR

BU KİTAP HENÜZ YAZIM AŞAMASINDAYKEN ONU OKUYAN ve yorumlarını benden esirgemeyen bazı çalışma arkadaşlarıma, özellikle de Shawn Blau, Ted Crawford, Raymond DiGiuseppe, Dominic DiMattia, Kevin Everett FitzMaurice, Steven Nielsen, Philip Tate, Emmett Velten ve Paul Woods'a teşekkür etmek istiyorum. Bana büyük yardımı dokunan önerileri için onlara minnettarım.

Ayrıca, kitabın kopyasının birkaç kez gözden geçiren Tim Runion ile malzemelerin bir bölümünün toplanmasına katkıda bulunan, bunların kullanılmasıyla ilgili idari işleri halleden ve tüm bunları her zamanki yetkin haliyle yapan, Albert Ellis Enstitüsü idari müdürü Ginamarie Zampano'ya teşekkür etmek istiyorum.

Son olarak, bu kitabın olağan özenli düzeltmelerini yapmakla kalmayıp eklemeler konusunda olağanüstü yaratıcı önerilerde de bulunan Impact Publishers'ın oldukça enerjik editörü Bob Alberti'ye şükranlarımı sunuyorum.

MUTLU VE ÖNEMLİ ÖLÇÜDE DAHA GAMSIZ OLMAK ÜZERİNE

ROSALIND'İ İLK GÖRDÜĞÜMDE CİDDÎ BİR DEPRESYONdaydı. Bir süre önce kocasından boşanmıştı ve ağlayarak, “ben bir hiçim” diye dövünüyordu. Bir kıyafet tasarımcısı olarak yetenekli ve başarılı olmasına karşın işinde yeterince iyi olmadığını düşünerek kaygılanıyor, kaygılı ve depresyonda olduğu için kendini aşağılıyordu. Nevrotik belirtileri hakkında [da] nevroitik belirtiler gösteriyordu!

İşi konusunda kendi kendine sürekli, “Evet, çalıştığım şirket için birtakım oldukça güzel tasarımlar yaptım ama olmam gerektiğinin yarısı kadar bile iyi değilim. Bunu, yani gerçekte ne kadar kötü bir tasarımcı olduğumu görüp haklı olarak beni işten atmaları an meselesi” diyordu. Kaygılarının nedeni buydu.

İlk önce Rosalind'in kendisi için “bir hiçim” deyip durmasından vazgeçmesine ve kendisini olduğu gibi yani depresyonu ve kaygılarıyla kabûl etmesine yardımcı oldum. Evet, başarısızlığa uğramış bir insan olabilirdi, ama “bir hiç” değildi (Gerçekten bir hiç olmak demek, sürekli ve yal-

nızca başarısız olmak ve başarıya layık olmamak demektir). Biz diğer insanlar gibi, o da hakkında tek bir genel ve tam bir değerlendirme yapılamayacak kadar karmaşık, çok sayıda “iyi” ve çok sayıda “kötü” özelliği olan bir insandı.

Başlarda Rosalind, onun tüm benliğini, varlığının tamamını değerlendirmekten vazgeçirme girişimlerime direnç gösterdi. “Ne de olsa, eski kocama yaptığım aptalca şeylerden ben sorumluyum ve kendimi depresyona sokuyor ve telaşlandırıyorum” diyerek bana karşı çıktı. “Başarılı olmayan ben olduğuma göre, neden kendime bir hiç olduğumu söylemeyeyim?”

Onunla aynı görüşte değildim. Rosalind’in bazen başarısız olduğu doğrudu ama sıklıkla da başarılı oluyordu. Kötü olduğu zamanlar vardı ama iyi olduğu zamanlar da vardı. “Yaptığın bütün iyi şeylerden, örneğin başarılı giysi tasarımlarından da sen sorumlusun. Bu seni iyi bir insan yapar mı? Hayır. Sen yalnızca iyi ve kötü eylemlerde bulunan, milyonlarca düşüncesi, duygusu olan, milyonlarca eylemde bulunan bir insansın. Bunların da bir kısmı iyi, bir kısmı kötü, bir kısmı ise ne iyi ne de kötü. O zaman neden kendini kötü davranışlarınla değerlendiriyorsun?”

Rosalind sonunda söylemek istediğimi anladı ve başarısız eylemleri yüzünden kendini, varlığını lanetlemeye bırakmaya başladı. İlk olarak kendini rahatsızlıklarıyla birlikte kabül etti. Sonra her nasılsa, gerek kocası tarafından reddedilmesinin yarattığı ilk depresyonun, gerekse işinde başarısız olma konusundaki kaygılarının gerçek anlamda yok olduğunu gördü. Kendisini kusurlarıyla birlikte kabül ettikten sonra, mükemmel bir eş ve tasarımcı olma taleplerinden çabucak vazgeçti.

Rosalind, Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi’nin (DDDT) (Rational Emotive Behavior Therapy – REBT) ken-

dini değil de yalnızca eylemlerini değerlendirme felsefesini benimsedikten sonra büyük bir ölçüde değişti. “Her nasıl davranırsam davranayım, hiçbir şey beni gerçekten kötü yapmaz. Ama yetkin ve sevgi dolu davranırsam daha iyi olur, çünkü bu şekilde davranmak işimi, ilişkilerimi ve diğer zevklerimi geliştirir. Bu harika bir şey olur, ancak iyi bir insan olmak için başarılı ve sevgi dolu olmak zorunda değilim” sonucuna vardı.

Rosalind’i yalnızca birkaç ay gördüm ve gösterdiği ilerlemeye hayran kaldım. Depresyonsuz ve kaygısız olmakla kalmayıp sağlıklı da kaldı. Bana birkaç yakın arkadaşını ve akrabasını gönderdi ve onların da hemen hepsi Rosalind’in ne kadar gelişme gösterdiğinden ve gelişme göstermeye devam ettiğinden söz ettiler. Rosalind arada sırada New York’taki Albert Ellis Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi Enstitüsü’nde, dinleyiciler arasındaki gönüllülerle düzenli olarak canlı DDDT uygulamaları yaptığım ünlü “Cuma Gecesi Atölyesi”ne de katıldı. Bu atölyelerde yaptığımız kısa konuşmalarda Rosalind’in ilerlemeye devam ettiğini ve çok daha mutlu olduğunu gördüm.

Rosalind olgusu DDDT’nin insanlara şu konularda yardımcı olabileceğini gösteren yüzlerce örnekten birisiydi:

- Temel felsefi değişiklikler yapmalarında,
- Ortaya çıkan semptomları azaltmalarında,
- Duygusal sorunlarıyla baş etmelerinde,
- Kendilerini yeniden mutsuz ettikleri zaman, nadiren eski rahatsızlıklara geri dönmeleri ve DDDT yöntemlerini etkili bir biçimde kullanabilmelerinde

BUNU NASIL BAŞARDI?

Rosalind öncelikle birincil belirtileri olan depresyon ve

kayı yüzünden kendini küçük görmekten vazgeçmek için DDDT'nin Kendini Koşulsuz Kabul Etme (KKKE) yöntemini kullandı. İkinci olarak, bu belirtilerin evliliğinde başarısız olmasından ve işinde başarısız olması olasılığından kaynaklandığını gördü. Kendini suçlamaktan vazgeçtiği zaman, artık depresyon ve kaygı yaşamaz oldu.

Rosalind bu kadarla da kalmadı. Diğer kaygılarının bazılarına, özellikle topluluk önünde konuşmasına korkusuna baktı ve bunların da büyük ölçüde, diğer insanlardan eleştiriler aldığında kendisini suçlamasından kaynaklandığını gördü. Topluluk önünde konuşma riskine girmek, kaygılı olduğunda ve en önemlisi, konuşması kötü olduğu zaman bile kendini koşulsuz kabül etmek için DDDT'yi kullandı.

Bundan sonra Rosalind nadiren eski haline dönüp boşandığı için depresyona girdi ve işi konusunda telaşa kapıldı. Eski haline döndüğü olduysa da bu dönüşler kısa süreli oldu. Sonunda depresyonda olduğu, kaygı duyduğu ya da herhangi bir konuda başka türlü bir rahatsızlık yaşadığı zaman, yine kendine zorunluluklar getirmeye başladığını varsaydı, kendine yönelttiği talebin ne olduğunu buldu, ona karşı çıktı ve bir kez daha üzüntüsünü yenip mutlu oldu.

Rosalind'in kaydettiği ilerleme bana DDDT kullanan pek çok kişinin seçkin bir biçimde ilerlediğini, yani önce kendini gösteren rahatsızlıklarının üstesinden gelip, sonra önemli ölçüde daha gamsız olmak için DDDT yöntemlerini kullanmaya geçtiklerini gösterdi. 1950'lerden beri yüzlerce hastamın ve okurumun bunu yapabildiğini gördüm ve/veya duydum.

OKURLAR DA MI?

Evet, okurlar da. Size kısa süre önce gerçekleşen bir olayı aktarayım. Otuz sekiz yaşında bir bilgisayar danışmanı

olan Mike, birkaç hafta önce Wyoming'den beni görmeye geldi. New York'ta büyüyen Mike yaşamı boyunca herhangi bir şeyi kötü yaparsa, hatta zevk için çaldığı piyanoyu bile "kötü" çalarsa diye telaşa kapılmış ve obsesif-kompulsif davranmıştı. New York'u karmaşık yaşam koşulları nedeniyle "fazla tehlikeli" bulunduğu için Wyoming'e taşınmıştı. Söylediğine göre, yıllarca devam ettiği psikanalitik tedavinin kendisine yardımı dokunmamış, ancak Wyoming'de bir yıl bilişsel davranış tedavisi almış, bunun yararını görmüştü. OKB'si (Obsesif kompulsif bozukluğu) biraz hafiflemişti ve artık daha rahattı.

Teşekkür etmek için New York'ta beni görmeye gelmeden altı ay önce Mike *Akılcı Yaşam Kılavuzu*'nu (*A Guide to Rational Living*) ve diğer kitaplarımdan bazılarını okumaya başlamış. Yaşamında ilk kez kendini telaşı ve OKB'siyle tamamen kabül etmeye başlamış ve duyguları ve eylemlerinde çok kısa bir sürede bir iyileşme olmuş. Telaşa kapılacağına ilişkin telaşı tümüyle ortadan kalkmış. Özellikle kadınlarla cinsel ilişki sırasında başarısız olma korkusuna dayanan özgün telaş durumları büyük ölçüde azalmış. OKB'si hafiflemiş. Eski rahatsızlıklarından herhangi biri geri döndüğünde, kendini bunların yeniden ortaya çıkmış halleriyle birlikte kabül etmiş ve kısa bir sürede yeniden onların üstesinden gelmeyi başarmış. New York'taki eski arkadaşlarını ziyaret ettiğinde ve arkadaşları çocukça davrandıklarında, daha önceleri hep yaptığı gibi bu yüzden dehşete kapılmayı reddetmiş, hatta arkadaşlarına DDDT'nin ilkelerinden bazılarını öğreterek onlara yardım bile etmiş.

Mike benimle ilk ve tek görüşmesinde şunları söyledi: "Kitaplarınızı okuduktan sonra yepyeni bir insan olduğumu söylemeyeceğim. Ama bu hemen hemen doğru! Eskiden telaşa kapılmama yol açan şeylerin hiçbiri bugün beni üz-

müyor. Ayrıca, zaman zaman o eski mükemmeliyetçiliği-me geri döndüğümde, kendime getirdiğim zorunlulukları hemen buluyor, bunları cehenneme post alıyor ve yeniden üretken ve zevkli bir yaşam sürmeye başlıyorum. Daha önce söylediğim gibi, New York'a gelmemin başlıca nedeni sizinle şahsen görüşmek ve bana verdikleriniz için size teşekkür etmek. Aslında mucizelere inanmasam da, kitaplarınız mucizevi. Onları yazdığınız için size teşekkür ederim!"

GERÇEKTE DEĞİŞEBİLİR MİSİNİZ?

DDDT seanslarına katılan ya da yazılarımı okuyan çok sayıda başka bireyin yanı sıra Rosalind ve Mike, insanların rahatsızlıklarını ve rahatsızlığa açıklıklarını derinlemesine, yoğun bir biçimde ve "seçkince" değiştirebileceklerine beni ikna etti. İnsanlar DDDT'yi kullanırlarsa, "kişiliklerini" tamamen değiştirirler mi? Hayır, öyle denemez. "Kişilik", içe kapanıklık ya da dışadönüklük gibi birkaç güçlü biyolojik eğilim içerir. Çok çalışarak bu eğilimleri bir ölçüde değiştirebilirsiniz. Ama tam anlamıyla değiştiremezsiniz. Demek ki çoğunlukla temel "kişiliğinizi" kabûl edip onunla yaşamayı öğrenmeniz daha iyi olur.

Kendinizi rahatsız etme eğiliminiz bile kısmen doğuştan gelir. Bir birey olarak, kaygılı (çok fazla endişelenme) veya depresyonda (talihsiz olaylardan aşırı korkma) olma ya da kendinizden nefret etme (bazı kötü davranışlarınız yüzünden tüm benliğinize lanet okuma) yönünde, doğuştan gelen, doğal eğilimleriniz vardır. Bu eğilimlere doğuştan sahipseniz, onlara uymak ya da teslim olmak zorunda değilsiniz. Bu doğru. "Doğuştan" demek, değişmez demek değildir. Örneğin, müziğe yatkınlığınız doğuştan azsa, müzik eğitimi alabilir ve yeteneklerinizi tam anlamıyla değilse de bir ölçüde geliştirebilirsiniz. Doğal olarak ıspanaktan

nefret ediyorsanız, ıspanaktan biraz tat almak için kendinizi eğitebilirsiniz.

Evet, rahatsızlıklarınızı da değiştirebilirsiniz. Doğuştan "kolay etkilenen" biriyseniz ve böyle yetiştirildiyse, bunu büyük ölçüde değiştirebilir ve daha az etkilenen biri olabilirsiniz. Nasıl mı? Bu kitapta betimleyeceğim bazı DDDT yöntemlerini kullanmak için çalışarak.

Neyse ki, duygusal sorunlarınıza teslim olmayı siz seçiyorsunuz. Hatta belki de biyolojiniz ve yetiştirilme tarzınız sizi buna özendiriyordur. Ancak, nevrotik eğilimlerinizi yarı yolda durdurma ve azaltma yeteneğine sahipsiniz.

Beni ele alalım. Annem gibi ben de tatlıyım oldum olası severim. Annem 93 yaşına kadar tatlıdan uzak durmayı hiç başaramadı; o yaşta bile huzur evinin diğer sakinlerinden şeker çalarken yakalanmıştı. Kırk yaşına kadar ben de annemin izin gittim: Kahvemi dört kaşık şeker ve yarıya kadar süt tozuyla içtim, her gün biraz dondurma yedim, makarna tereyağı ve şekerli sos koydum ve en sevdiğim içecek olan çikolatalı ya da sütlü milkshake'e hiç hayır diyemedim.

Ne var ki 40 yaşında şeker hastalığına yakalandım. Böylece hemen, yani şeker hastası olduğumu öğrendiğim gün şeker, dondurma, milkshake, tereyağı ve diğer yağlı yiyeceklerin hepsini bıraktım. Kırk altı yıl sonra bugün onları özlüyor muyum? Evet! Onlarla kendimi şımartıyorum muyum? Hemen hemen hiç.

Demek ki, bence milyarlarca insanın sahip olduğu gibi, siz de kendinize zarar verecek biçimde davranma yönünde doğuştan gelen güçlü bir eğilime sahip olasanız bile, bunu kesinlikle değiştirebilirsiniz. Kendi çıkarlarınıza ve içinde yaşamayı seçtiğiniz toplumsal grubun çıkarlarına uygun davranmak için kendinizi eğitebilirsiniz. Nevrotik davranışlarınız zaman, hem kendi içinizde (içsel sorunlar) hem de

diğerleriyle aranızda ve onlara dokunan (kişiler arası ve toplumsal sorunlar) sorunlar yaratırsınız. Dolayısıyla, bu alanların her ikisinde birden kendinizi geliştirmeye çalışmanız isabetli olur. DDDT konulu kitaplar ve kasetler ile diğer bilişsel davranış kendini geliştirme malzemeleri size bunu nasıl yapacağınızı gösterecektir.

Öyleyse bu malzemeleri kullanın. Düşüncelerinizi, duygularınızı ve eylemlerinizi değiştirmeyi ve böylece duygusal sıkıntılarınızı azaltmayı öğrenin. Kendinize yardımcı olmak için bu kitaptaki yöntemlerini okuyun ve uygulayın. Bu yönde çaba harcarsanız, kendinizi rahatsız etmemek ve diğer insanlarla daha iyi ilişki kurmakta büyük olasılıkla gerçek bir ilerleme kaydedersiniz.

BİR KENDİNİ GELİŞTİRME KİTABI DAHA GEREKLİ MİYDİ?

İnsanlara kişisel sorunlarıyla başa çıkma yollarını göstermek için yüzlerce makale ile görsel ve işitsel kaset hazırlamış olmanın yanı sıra 40 tane de kendini geliştirme kitabı yazmışken neden bir kitap daha yazdığımı merak edebilirsiniz.

Bunun özel bir nedeni var. 1966'da akıl sağlığı uzmanları için *Daha İyi, Daha Derin ve Daha Uzun Süre Etkili Kısa Terapi (Better, Deeper, and More Enduring Brief Therapy)* adlı bir kitabım yayımlandı. Bu kitap, Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisinin genel ilkelerini ortaya koyan, ancak yalnızca terapistlere ilk önce hastalarının genel olarak gelişme göstermelerine ve ikinci olarak da seçkin bir biçimde değişmelerine nasıl yardım edeceklerini özel bir biçimde anlatan ilk kitabımdır ve psikoloji alanındaki çok az sayıda kitaptan biridir. DDDT konusunda daha önce yazdığım kitaplarda yalnızca şöyle bir betimlenen bir konu üzerinde, yani insanların yalnızca rahatsızlıklarını azaltmakla kal-

mayıp daha gamsız olmalarına nasıl yardım edilebileceği üzerinde durur.

Daha İyi, Daha Derin ve Daha Uzun Süre Etkili Kısa Terapi'den epeyce memnunum ve kitabın çok sayıda terapistte ve hastalarına yardımcı olacağını düşünüyorum. Ne var ki, o kitabı yazarken söz konusu hastaların benim ve diğer DDDT yazarlarının yazdıklarına ek olarak başka kendini geliştirme malzemelerinden, onlara kendi terapistleriyle nasıl çalışacaklarını gösteren malzemelerden de yararlanabileceklerini fark ettim. Ayrıca, seçkin bir değişime ulaşmak için kendi başlarına nasıl çalışacaklarını da öğrenebilirlerdi. Evet, söz konusu değişim seçkin olmaydı.

Daha kesin bir ifadeyle söylersem, bu kitabı size, yani okura, duygulanımcı değişimin bazı önemli yönlerini göstermek için yazdım. Kitabı okurken,

- Şiddetli bir kaygı, depresyon, öfke, kendinden nefret etme ve/ya kendine acıma durumunda yaşamak için, doğuştan gelen ya da sonradan kazandığınız eğilimlere boş yere ve aptalca boyun eğebileceğinizi,
- Rahatsızlıklarınıza neden olan düşünce, duygu ve eylemleri değiştirerek önemli ölçüde daha az mutsuz olup kendinize önemli ölçüde daha az zarar verir duruma gelebileceğinizi,
- DDDT yöntemlerini azimle ve kuvvetle kullanarak ve kullanmaya devam ederek, bunları kendiliğinden ve birer alışkanlık biçimde kullanır duruma gelip, yaşamınızda Terslikler olduğunda ya da kendiniz Terslik yarattığınızda daha gamsız olabileceğinizi göreceksiniz.

Bu kitabı kullanarak daha az nevroitik ve daha gamsız olabilirsiniz. Bunun için yapmanız gereken aşağıdakileri öğrenip uygulamaktır:

- Kendinizi büyük ölçüde kendiniz rahatsız edersiniz. Sizi üzen yalnızca şimdi ya da geçmişte gerçekleşen durumlar değildir.
- Kendinizi üzmemeyi siz seçtiğiniz için, üzmemeyi de seçebilirsiniz.
- Kendinizi üzmemeyi seçmenize neden olan esasen mutlakçı koşullarınız ve taleplerinizdir: Başarı, onaylanma ve zevke ilişkin sağlıklı tercihlerinizi alıp, bunları sağlıklı ısrarlara ve emirlere dönüştürsünüz.

Sizi rahatsız eden bu eğilimleri açıkça gördüğünüz zaman, aşağıdakileri uygulamaya başlayabilirsiniz.

- Zorbalıkla kendinize getirdiğiniz zorunlulukları, azimle güçlü ve esnek tercihlere dönüştürün.
- Kendinize getirdiğiniz zorunluluklara eşlik eden rahatsız edici duyguları ve eylemleri zorla değiştirin.
- Düşünceleriniz, duygularınız ve eylemlerinizin talep-kar olmamasına çalışın.
- Kendinize, gerçekte ne kadar kötü, uygunsuz ve haksız olursa olsun, hiçbir şeyin, evet kesinlikle hiçbir şeyin çok kötü, bertbat ya da korkunç olmadığına inanmanıza yardım eden kararlı ve güçlü bir felsefe edinin.
- Yanlış, ahlâka aykırı ve aptalca eylemlerin sizi ya da diğer insanları kötü ve rezil biri yapmadığını tüm kalbinizle kabûl edip kendinizi ve diğer insanları lanetlemeyi bırakın.
- Bu kitabın ileriki bölümlerinde betimlenen ve kendinize yardım etmenizi sağlayacak felsefeleri, özellikle de netür kayıplar, hayâl kırıklıkları, başarısızlıklar ve sorunlar yaşarsanız yaşayın (ya da kendi kendinize yaratın), belki söz konusu zorluklar olmasaydı yaşayacağınız kadar olmasa bile, yine de makûl bir ölçüde üretken ve mutlu bir yaşam sürebileceğiniz felsefesini benimseyin.

KENDİNİZİ NASIL MUTLU EDEBİLİRSİNİZ?

Gerçekten de az önce ana hatlarını çizdiğim rahatsızlıklardan arınmış ve daha mutlu bir yaşama ulaşabilir misiniz? Evet, bu kitaptaki önerilere uymak için çalışırsanız büyük bir olasılıkla ulaşabilirsiniz. Neden mi? Çünkü bir insan olarak doğuştan gelen yapıcı ve yaratıcı eğilimlere sahipsiniz ve kendi kendini doğrulayan bu eğilimleri bileme ve artırma yeteneğine de doğuştan sahipsiniz.

Jean Piaget, George Kelly, Michael Malony ve diğer psikologların göstermiş olduğu gibi, insanlar, yani siz ve diğerleri, yaşamın erken ve geç dönemlerinde karşılına çıkan çok sayıda sorunla yapıcı bir biçimde başa çıkma yönünde güçlü bir eğilimle doğarlar. Öyle olmasaydı, doğru düzgün beslenemez, yoğun trafikte güvenli bir biçimde ilerleyemez, ahlâksız insanların sizi sürekli sömürmelerine ve kurban etmelerine göz yumardınız. Oysa, tedbirli bir biçimde binlerce sorunla karşılaşılıyor, bunları çözme yollarını buluyor ve hayatta kalıp daha pek çok sorunla karşılaşılıyor. Biz insanlar doğuştan yapıcıyız! Siz de dahil olmak üzere biz, yaşamdaki sorunları çözmek için etkin bir biçimde ve kendiliğimizden çaba harcıyoruz. Zorlukları doğal bir biçimde gözlemliyor, şöyle ya da böyle onların üstesinden geliyorsunuz. Aksi halde *kaput* olurdu. Erken bir yaşta ölüp giderdiniz.

Yalnızca yemek, içmek, yürümek vb gibi fiziksel sorunlarla karşılaştığınızda yapıcı bir biçimde davranmakla kalmıyorsunuz, zihinsel ve duygusal açıdan da yaratıcısınız. Kaygı, depresyon ya da öfke yaşadığımızda, duygularınızı fark ediyor, bunları “iyi” ya da “kötü” olarak değerlendiriyor ve yerlerine “daha iyi” olanlarını koymak için sıklıkla elinizden gelenin en iyisini yapıyorsunuz. Çünkü başlıca hedefleriniz hayatta kalmak ve makûl bir ölçüde mutlu olmak. İster fiziksel isterse duygusal olsun bir sıkıntı, acı

ya da üzüntü yaşadığınızda onu gözlemliyor, üzerinde düşünüyor ve onu azaltmak için kendinizi zorluyorsunuz. Bu da yaratıcı doğanızın bir parçasıdır. Öyleyse onu kullanın.

Ne yazık ki biz insanların bir de doğuştan gelen biyolojik yatkınlığımız olan bir yıkıcı doğamız vardır. Sefaletinizi azaltmayı amaçlayan Polyannacı ve “manevi” kitapların pek çoğu size bu bölümü söylemez! Elbette, kendinizi bilerek ve isteyerek baltaladığınız çok nadirdir. Bilinçli olarak kendinize gereksiz bir duygusal ve fiziksel sefalet de yaratmazsınız. Bunu yapabilirsiniz ama çok nadiren. O kadar da deli değilsiniz! Bunun yerine, kolaycı ve sıklıkla da size zarar veren ve toplumsal ilişkilerinizi baltalayan düşünceler, duygular ve eylemlere doğuştan gelen bir yatkınlığımız vardır. Evet, kolaycı ve sıklıkla dedim. Bu doğuştan gelen yıkıcı eğilimlere, anne babanızdan ve kültürden aldıklarımız da eklenir. Böylece, iki kat mutsuz olursunuz!

Örneğin, üşengeçliği ele alalım. Okulda, işte ya da aile içinde size bir görev veriliyor. Bu görevi yaparsanız, sonuçlarının iyi olacağını (onaylanma ve kişisel doyum gibi) görüyorsunuz. Dolayısıyla görevi kabûl ediyorsunuz.

Ama, ama, ama! Aptalca o işi yapmayı erteliyor, erteliyor, erteliyorsunuz. Neden mi? Çünkü (aptalca) şöyle düşünüyorsunuz: “Sonra yaparım. Sonra yaparsam daha iyi ve daha kolay olur.” Ya da (salakça) şöyle düşünüyorsunuz: “Bu işi mükemmel yapmalıyım. Yoksa işe yaramaz, yetersiz biri olduğum ortaya çıkar. Öyleyse daha sonra yapayım.” Ya da (sersemce) şöyle düşünüyorsunuz: “Bu zor görevi bana vermeselerdi. Bu haksızlık! Yalnızca zor değil, çok zor. Hepsinin canı cehenneme. Canım istediği zaman yaparım. Belki de hiç yapmam. Onlara günlerini gösteririm.”

“Normal” bir insansanız, bu gibi bahaneleri ya da kendinize zarar veren düşünceleri kolayca ve kuvvetle uydu-

rursunuz. Ayrıca bunlarla birlikte kaygı ve düşmanlık gibi sağlıksız ve olumsuz duygular, erteleme, geçiştirme ya da tam bir tembellik gibi üşengeçlik eylemleri de yaratırsınız. Üşengeçlik ettiğiniz ve bu şekilde istediğinizi elde edemeyeceğiniz farkına vardığınız zaman, sıklıkla, “Bu kadar üşengeç olmam beni kötü bir insan yapıyor. Bu işi zamanında bitiremeyeceğim. İnsanlar geç kaldığım için benden nefret edecekler. Haklılar da. Ben değersiz bir salağım” diye düşünürsünüz. Üşengeçlikle ilgili bu düşüncelerin amacı kısmen sizi harekete geçirmektir. Ama aslında kendinizin, tüm kişiliğinizin işe yaramaz olduğunu inanmanıza yol açar. Sonra da, sizin gibi işe yaramazın teki zaten bir işi beceremeyeceği için, küçültücü düşünceleriniz daha fazla üşengeçlik etmenize yol açar.

Dahası üşengeçlik çok sık olarak doğal bir biçimde kendini pekiştirir. Becerikli bir mükemmeliyetçiyse, bir işi mükemmel yapamamaktan duyduğunuz kaygı o işi erteleme-nize neden olabilir; erteleme kaygılarınızı azaltır ve geçici bir süre için kendinizi iyi hissetmenizi sağlar. Tanınmış bir DDDT uygulayıcısı olan Paul Woods, kaygıyı bu biçimde dindirmeye “rahatlama” der. Kendinizi öyle iyi hissedersiniz ki, bu “ödül” bir kez daha, daha fazla üşengeçlik etmenize yardımcı olur.

KİMSE MÜKEMMEL DEĞİLDİR, ANCAK...

Üşengeçlik, yapıcı ve yaratıcı olup güzel güzel kendinize yardım etme yönündeki sağlıklı ve mükemmel eğilimlerinizin yanı sıra, kendinize gereksiz zarar verme yönünde sağlıksız ve yıkıcı eğilimleriniz de olduğunu göstermek için bu kitapta size vereceğim çok sayıda örnekten yalnızca bir tanesidir. Kendinize zarar veren eğilimleriniz çoğunlukla güçlü ve çoktur. Dolayısıyla akli başında bir insansanız,

sağlıklı ve yapıcı dürtülerinizi kullanır, sağlıksız dürtüleri ise şimdi ve gelecekte en aza indirirsiniz.

Bu kitabın asıl amacı budur: Size doğal yapıcı eğilimlerinizin neler olduğunu göstermek ve öğrendiğiniz zararlı şeylerin üstesinden gelmeniz için sizi doğal yapıcı eğilimlerinizi kullanmaya zorlamak.

Bunu her zaman, her şart altında, durmadan ve mükemmel bir biçimde yapabilir misiniz? Besbelli hayır. Biyolojik ve toplumsal yapınız nedeniyle, her zaman kusurlu bir insan olarak kalacaksınız. Hepimiz böyleyiz. Hiçbirimiz mükemmel ya da üstün değiliz. Biz, siz, hepimiz zaman zaman kendimiz, baltalayan şeyleri sık sık yaparız. Yapmaya da devam edeceğiz.

Öyleyse bu kitap size, sıklıkla olduğunuzdan daha az rahatsız olmanın yollarını gösterecek. Benzersiz bir biçimde duygusal ve davranışla ilgili sorunları yaratmamayı, bunları olası en alt düzeyde tutmayı, daha önce söylediğim gibi, geçmişteki, şimdiki ve gelecekteki Terslikler karşısında önemli ölçüde daha gamsız olmayı öğretmeye çalışacak. Son olarak, arada sırada eski halinize dönüp de kendinizi üzmeğe başladığınızda, üzüntünüzü çabucak ve kararlı bir biçimde ortadan kaldırmanın yollarını gösterecek. Bunu yaptıktan sonra yeniden daha gamsız olma eğiliminiz üzerinde çalışmaya devam edebilirsiniz.

Gereken mi? Evet, gerçekten ama kitabı okumaya devam eder ve buradaki Düşüncel Duygulanımcı Davranış Terapisi (DDDT) yöntemlerini kullanmak için kendinizi zorlarsanız... “Yeni Çağ” tezlerinin pek çoğunun kibirli bir biçimde size vaat ettikleri mucizeleri burada bulamazsınız. Ancak çok çalışırsanız, kesinlikle daha gamsız olabilirsiniz. Evet, olabilirsiniz.

DDDT’NİN NESİ FARKLI?

Yıllardır yayımlanan on binlerce kendini geliştirme kitabı, kitapçığı ve makalesi içinde bu kitabı farklı kılan nedir? Ne de olsa kendini geliştirme kitaplarının çoğu kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olur ve sizin de istediğiniz budur. Ancak elinizdeki kitap bununla kalmaz. Kendinizi yalnızca daha iyi hissetmeniz değil, daha iyi olmanızı, daha etkin ve daha mutlu bir biçimde işlev görmeyi sağlar. Ayrıca, daha iyi kalmanıza, gelecekte de kendinizi üzmemenize yardım eder.

Bu kitapta kendinizi daha iyi hissetmenize, daha iyi olmanıza ve daha iyi kalmanıza yardımcı olan yöntemler, şimdiye kadar edindiğiniz en önemli bilgiler olabilir. Yaklaşımım, hastalarımın çoğunu ve kitaplarımı okuyup kasetlerimi dinleyen binlerce insanı mutsuzluktan kurtarmıştır. İlginç bir biçimde, bu yaklaşımı yalnızca bir psikolog olarak öğrendiğim uygulamalardan değil, aynı zamanda düşünürlerin yazılarından çıkardım.

On altı yaşında, psikoterapist olmak daha aklımda yokken boş zamanlarımda felsefe yazıları okurdum. En çok ilgimi çeken, insan mutluluğu felsefesi idi. Böylece insanların, en önce de kendimin, duygusal rahatsızlıklarını azaltmak ve yaşam doyumlarını artırmak için yöntemler geliştirmeye başladım.

Bu akılcı felsefeleri kendi yaşamımda kullandığım zaman, herhangi bir konuda mutsuzluğa kapıldığım çok az oldu. 1943 yılında terapi uygulamaya başladıktan sonra edindiğim bilgileri hastalarımın aktardım. Ne yazık ki 1947’de yolunu değiştirip psikanaliz eğitimine geçtim ve altı yıl psikanaliz uyguladım. O zamanlar terapistlerin pek çoğunun söylediği şeye kandım ve psikanalizin diğer psikolojik tedavilerden “daha derin” ve “daha iyi” olduğuna inandım. Ancak

hastalarım psikanaliz uygulama deneyimim, bana bu tedavinin insanların geçmişleriyle takıntılı bir biçimde uğraştığını, yaşamlarındaki olaylar yüzünden kendilerini ciddi bir biçimde üzmelerine yol açan düşüncelerini ise göz ardı ettiğini gösterdi. Psikanalizde, bu yöntemi uygulamadan önce olduğumun yarısı kadar bile etkili olamadım.

Geriyе döndüm. Kırk yaşında, gençken başladığım çalışmalarına devam etmeye karar verdim. Ancak bu sefer amacım boş zamanlarımı değerlendirmek değil, insanların duygusal sorunlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olacak bir kuram geliştirmekti. Aralarında Konfüçyüs, Gotama Buda ve Lao-Tsu gibi Asyalıların, Epikür, Epiktetus ve Markus Aurelius gibi Grekler ve Romalıların bulunduğu eski çağ filozoflarına döndüm. Spinoza, Kant, Dewey, Santayana ve Russell gibi bazı modern düşünürleri de sefalet ve mutluluk konusunda neler söylediklerini öğrenmek için yeniden okudum. Epeyce şey söylemişlerdi.

Ocak 1955’de bu felsefelerin bazılarının üzerine Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisini (DDDT) kurdum. Bu, “duygusal” rahatsızlıklarınızın başlıca nedenleri olarak düşünceleriniz, duygularınız ve eylemleriniz üzerinde duran ve rahatsız duygu ve davranışlarınızı azaltmak için tutumunuzu değiştirmeyi vurgulayan bilişsel davranış terapilerinin ilkidir.

DDDT’nin hızla ve etkin bir biçimde işe yaramasını istiyordum ve öyle olduğunu kısa bir sürede gördüm. Bunu, DDDT’yi kullandığım ilk bir yıl içinde fark edip, DDDT’nin 1947’den 1953’e kadar kullandığım klasik psikanaliz ve analitik yönelimli psikoterapiden daha etkili olduğunu gösteren bir çalışma yayımladım. O zamandan beri çok sayıda araştırma DDDT’nin ve onu izleyen diğer bilişsel davranış terapilerinin çoğunlukla çok kısa bir sürede olağanüstü etkili olduğunu ortaya koydu.

2

RAHATSIZ EDİCİ TALEPLER Keşfetme, Karşı Çıkma ve Yok Etme

DİYELİM Kİ KENDİNİZİ ÜZDÜĞÜNÜZ, KENDİ ÇIKARINIZA aykırı duygular yaşadığınız ve eylemlerde bulunduğunuz zaman, sağlıklı tercihlerinizi akılcı olmayan taleplere ve zorunluluklara dönüştürüyorsunuz. Kitap boyunca açıklayacağım ve vurgulayacağım gibi, bu Akılcı Olmayan Düşünceleri kısa bir sürede bulabilir ve onlara Karşı Çıkabilirsiniz.

Akılcı Olmayan Düşüncelerinizi bulmanın basit bir kuralı olarak, bütün dogma kaynaklı ön kabullerinizi üç ana başlıktan birine girdiğini varsayın. Rahatsız duygular yarattığınız zaman, bunların kaynağı olabilecek üç ana ön kabul şunlardır:

- Ağır depresyon, kaygı, telaş, kendini aşağılama: “Önemli projelerde mutlaka başarılı olmalıyım ve önemli insanların onayını almalıyım. Aksi halde yetersiz ve sevilmeğe değmez bir insan olurum!”
- Güçlü ve sürekli kızgınlık, öfke, haşinlik, sabırsızlık, sertlik: “Diğer insanlar, özellikle de özen gösterdiğim

ve iyi davrandığım insanlar mutlaka bana kibar ve âdil davranmalı. Aksi halde, acı çekmeyi hak eden rezil insanlardır!”

- Hayâl kırıklığına dayanamama, depresyon, kendine acıma: “Yaşam koşullarım mutlaka kolay olmalı, beni hayâl kırıklığına uğratmamalı ve bana zevk vermeli. Aksi halde, dünya çok kötü bir yer demektir. Buna dayanamam ve hiçbir zaman mutlu olamam!”

Bu rahatsız duygulardan herhangi biri sizde varsa ve eylemlerinizi kendi çıkarınıza ve toplumsal grubunuzun çıkarına uygun değilse, kalbinizde bu üç öz kabûlden birini arayın. Bunlardan birinin, ikisinin ya da üçünün birden içinde olduğunu, bu talepleri kolayca üreten ve hemen yaşamınızdaki Tersliklere bağlayan yetenekli bir insan olduğunuzu varsayın.

Neden sık sık kendinize ön kabûller belirliyorsunuz? Çünkü diğer insanlar gibi siz de sıklıkla kendinizi doğal olarak büyük görüyorsunuz. Doğduktan, birkaç yaş yaşandıktan ve hayatta kalmak ve mutlu olmak için güçlü bir istek duymaya başladıktan sonra, hemen türlü talepler yaratma alışkanlığı geliştiriyorsunuz. “Başarılı olmayı gerçekten istiyorum”dan “mutlaka başarılı olmak zorundayım”a atlıyorsunuz. “Benden hoşlanmanı içtenlikle umuyorum”dan “bu yüzden mutlak benden hoşlanmalısın”a, “rahat koşullarda yaşamak isterim”den “sonuç olarak yaşam koşullarım rahat olmak zorunda”ya geçiyorsunuz.

Güçlü isteklerinizi her zaman küstahça emirlere dönüştürüyor musunuz? Bunu her zaman değil ama sık sık yapıyorsunuz. Bir pinpon maçını kazanmak ya da bir filmi izlemek gibi ılımlı istekleriniz engellense, kendinizi fazla üzmeden yaşamınızı sürdürebilirsiniz. En azından bazen! Ne var ki, pinponda şampiyon olmak ya da en sevdiğiniz

yıldızı bu yılın en iyi filmlerinden birinde bu gece görmek gibi güçlü dürtüleriniz varsa ve bunlar engellenirse, çoğu zaman bir ağlayan hayâlet gibi bağırmaya başlarsınız: “İsteklerimden yoksun kalmamalıyım! Ne kadar kötü. Öfkeden köpürüyorum. Buna dayanamam. Yaşamım bomboş. Devam etmenin ne anlamı var?”

Doğuştan talepleri olan bir insan mısınız? Büyük olasılıkla evet. Bebekken ilgiye, beslenmeye, sıcak tutulmaya ve tehlikelerden korunmaya gereksiniminiz vardı. Bunlar olmasa yaşayamaz, bugün talepte bulunup yakınamazdınız!

Doğuştan başkalarına muhtaç olmanıza ek olarak, çocukken de müthiş bir şekilde şımartıldınız, çaba harcamak zorunda kalmaksızın istediğiniz şeylerin pek çoğunu elde ettiniz. Sırf küçük ve sevimli olduğunuz için sevgiye ve hayranlığa boğuldunuz. Sizin gibi bir çocukları, torunları, yeğenleri olmasından bencilce bir haz alan anne babanız ya da akrabalarınız tarafından pohpohlandınız.

Zaman ilerledikçe, çocukça talepleriniz açısından değişen fazla bir şey olmadı. İçinde yaşadığınız kültür, masallar, öyküler, filmler, reklamlar ve şarkılar yoluyla size pahalı oyuncaklarınız olması, yiyebildiğinizde dondurma yemeniz, mahallenin en akıllı ve yetenekli çocuğu olmanız, istediğiniz her şeyi almanız gerektiğini yüksek sesle söyledi. Daha sonra ise yine aynı kitle iletişim araçlarından bir rock yıldızı olmanız, bir milyon dolar kazanmanız, en azından Birleşik Devletler’in başkanı olmanız gerektiğini duydunuz. Aslında bu araçlar size başarılı olmanızın tercih edilen bir şey olduğunu söylüyordu. Ancak siz bunu sıklıkla bir talep olarak yorumladınız.

Gördüğünüz gibi büyüklük eğilimleriniz hem doğuştan gelir, hem de sonradan edinilmiştir. Güçlü isteklerinizi ve tercihlerinizi arsız ve küstah taleplere dönüştürmeniz

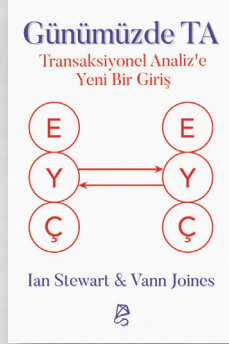
GÜNÜMÜZDE TA

Transaksiyonel Analiz'e Yeni Bir Giriş

Ian Stewart ve Vann Joines

Çeviri Editörü: Prof. Dr. Füsün Akkoyun

978-605-69360-4-3
3. Baskı, Temmuz 2019
15x23 cm
500 sayfa



Transaksiyonel Analiz (TA) insan ilişkilerini, kişiliklerini ve iletişimini anlamak için bir modeldir. İlk olarak Dr. Eric Berne tarafından geliştirilmiştir.

TA, çok-satan *Games People Play* ve *Born to Win* adlı kitaplarla 1960'larda ve 1970'lerde dünya çapında üne kavuştu.

O zamandan bu yana TA büyümeye devam etti. Teori genişletildi, yeniden değerlendirildi ve gözlem yoluyla test edildi. Berne'in 1970'deki ölümünden sonra TA pratisyenleri günümüzde disiplinin merkezi haline gelmiş yeni kavramlar ve teknikler ortaya attılar. Günümüzde TA psikoterapi, danışma, eğitim, iletişim ve yönetici yetiştirme gibi çok çeşitli alanlarda profesyonel bir yaklaşım olarak uluslararası alanda tanınmıştır.

Bu tümüyle gözden geçirilmiş çok-satan kitaplarının ikinci edisyonunda Ian Stewart ve Vann Joines sizi GÜNÜMÜZÜN Transaksiyonel Analiz gücüyle tanıştırıyor. TA'nın güncel fikirlerini birçok resimli örnekle, anlaşılabilir ve kolay okunan bir dilde sunuyorlar.

Günümüzde TA, kendi kendine öğrenim veya üniversite derslerinde kaynak olarak kullanım için uygundur. ITAA'nın resmi "101" temel sınavı için güncel müfredatın tamamını da içermektedir.

Kişiler ve grupların kullanımı için ALIŞTIRMALAR kitap boyunca bulunabilir. Yazarlar şöyle der: "Bu egzersizleri tamamladığınızda kendiniz hakkında, okumaya başladığınız ilk andan daha fazla şey bildiğinizi fark edeceksiniz. Ve TA'yı kendiniz için kullanarak onu olabilecek en etkili biçimde öğreneceksiniz."

GERÇEK MUTLULUK

Kalıcı Doyuma Ulaşma Potansiyelini

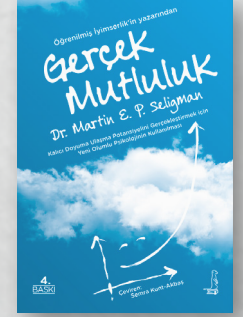
Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin

Kullanılması

Martin E. P. Seligman

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş

978-605-9305-13-6
4. Baskı, Temmuz 2021
13x19 cm
456 sayfa



Öğrenilmiş İyimserlik'in meşhur yazarı Martin Seligman bu çok-satan, çok merak uyandıran ve ikna edici kitabında bir başka devrimsel fikir öne sürüyor. Çığır açan bilimsel araştırmasına dayanarak Seligman, Olumlu Psikolojinin psikoloji paradigmasının patoloji, viktimoloji ve akıl hastalığı üzerindeki dar kafalı odağını nasıl pozitif duygu ve akıl sağlığına kaydırıldığını gösteriyor. Araştırmalara göre mutluluk iyi genlerin veya şansın bir sonucu değildir. Halihazırda sahip olduğumuz şefkat, yaratıcılık, mizah, iyimserlik ve cömertlik gibi nitelikleri tanımlayarak ve geliştirerek elde edilebilir.

Seligman en olumlu niteliklerinizi veya güçlü yanlarınızı ortaya çıkarabilmeniz için ihtiyacınız olan araçları sağlıyor. Daha sonra hayatın sağlık, ilişkiler, kariyer gibi çok önemli alanlarında bu "güçlü yönlerinize" sık sık başvurarak nasıl sadece talihsizlik ve negatif duygulara karşı doğal bir kalkan geliştirmekle kalmayıp yeni ve sürdürülebilir seviyelerde gerçek huzur, mutluluk ve anlam elde edebileceğinizi açıklıyor.

"Psikoloji; neşe, eğlence ve mutluluk konularını sonunda ciddi bir şekilde ele almaya başladı. Bu, Martin Seligman'dan bize bir armağan."

—Daniel Goleman, *Duygusal Zeka* kitabının yazarı

"Yaşamınızın denetimini elinize almanız ve kalıcı mutluluğa ulaşmanız için cesur, yeni bir plan."

—Elle

ÖĞRENİLMİŞ İYİMSERLİK

Zihninizi ve Yaşamınızı Nasıl Değiştirirsiniz

Martin E. P. Seligman

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş

978-605-9305-12-9
5. Baskı, Eylül 2021
13x19 cm
490 sayfa



Olumlu Psikoloji biliminin babası olarak bilinen Martin Seligman iyimserliğin hayat kalitesini nasıl geliştirdiğini ve isteyen herkesin iyimserlik konusunda nasıl pratik yapabileceğini göstermek için yirmi yıldan fazla süren klinik araştırmaya başvuruyor. Birçok basit teknik öneren Dr. Seligman, "Yapamıyorum" alışkanlığından nasıl vazgeçileceğini, davranışlarınızı açıklamak için daha yapıcı bir tarzın nasıl geliştirileceğini ve daha pozitif bir içsel diyalogun faydasının nasıl deneyimleneceğini açıklıyor. Bu yetenekler depresyondan kurtulmanıza yardımcı olabilir, bağışıklık sisteminizi iyileştirebilir, potansiyelinizi daha çok ortaya çıkartabilir ve sizi daha mutlu kılabilir.

Okulda, işte ve çocuklara karşı iyimser davranışı nasıl teşvik edeceğiniz konusunda çok sayıda tavsiyeyle *Öğrenilmiş İyimserlik* hem kapsamlı hem de pratiktir; ayrıca hayatın her aşaması için de değerli bir kaynaktır.

"Diğer insanları anlamak ve onlara yardım etmeye ilgi duyan herkesin mutlaka okuması gereken yüzyılın en önemli kitaplarından biri."

—Dr. Robert H. Schuller, *Zor Zamanlar Biter, Zor İnsanlar Bitmez* kitabının yazarı

"Dr. Seligman iyimserlik için iyimser bir durum yaratıyor. İyimserliği öğrenebilir, ölçülebilir, öğretebilirsiniz ve bunu yaparak daha sağlıklı ve mutlu olabilirsiniz."

—Dr. Aaron Beck, *Aşk Asla Yetmez* kitabının yazarı

"En katı kötümseri iyileştirmek için bir sistem."

—*Philadelphia Daily News*

serbestkitaplar.com

KENDİNİZİ DAHA İYİ HİSSEDEİN, DAHA İYİ OLUN, DAHA İYİ KALIN

Duygularınız için Derin bir Kendi Kendine Yardım Terapisi

Albert Ellis

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş

978-605-9305-15-0
2. Baskı, Şubat 2022 | 13x19 cm | 333 sayfa



"Kendini iyi hissetmek," der Dr. Ellis, "başarılı bir terapinin olmazsa olmazıdır. Daha iyi hissetmek ise çok daha önemlidir." Zamanımızın en ünlü ve en çok saygı duyulan psikoterapisti duygusal sağlığını korumak -veya geri kazanmak- için "üç-çatalı" bir sistem öneriyor. *Kendinizi Daha İyi Hissettin*, yazarın psikoterapi konusunda 50 yıllık deneyimini ve bilgisini pratik bir rehber şeklinde paylaşıyor. Sağlıklı düşünme, sağlıklı duygular ve sağlıklı davranış detaylı örneklerle ve duygusal açıdan her daim iyi hissetmek için izlenecek yöntemlerle açıklanıyor.

"...dikkatli okumaya değer... Neredeyse Albert Ellis'le birebir görüşmeye eşdeğer."
—Dr. Raymond Corsini

"...kolayca okunabilir, anlaşılabilir ve hatırlanabilir – bunlar bir kişisel gelişim kitabının alamet-i farikaları. Bu inandırıcı tavsiyelerin çağrısına uyan okuyucular hayatı daha yaşanabilir ve daha eğlenceli bulacaklardır."
—Dr. Arnold A. Lazarus

"Aslında herkes bir an gelir ve daha iyi hissetmek ister ve Ellis'in samimi yazım stiliyle bu kişisel gelişim rehberi tam da bu işe yarıyor. Bende işe yaradı ve sizde de yarayabilir."
—Dr. Cyril M. Franks

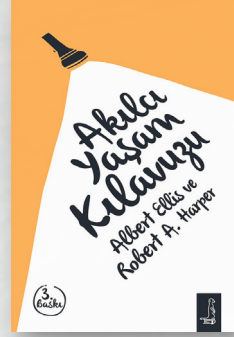
serbestkitaplar.com

AKILCI YAŞAM KILAVUZU

Albert Ellis ve Robert A. Harper

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş

978-605-9305-10-5
3. Baskı, Haziran 2021
13x19 cm
389 sayfa



Akılcı Yaşam Kılavuzu diğer kişisel gelişim kitaplarından birçok yönden farklıdır. Bir kere, sizi daha zengin, daha mutlu, daha zeki yapacağını iddia etmez veya tüm sorunlarınızı sayesinde çözeceğinizi de. Sadece sizi dibe çeken sorunlarınız, düşünceleriniz ve yaşadığınız olumsuz deneyimlerle ilgili bir rehberlik yapma amacı taşır. Bu da, elbette, ancak sizin eyleme geçmenizle işe yarayabilecek bir rehberliktir.

Kitabın yazarları, Albert Ellis ve Robert A. Harper, Düşünsel Duygulanım-çı Davranış Terapisi adını verdikleri bir terapi metodu kullanıyorlar. Terapi yaptıkları hastalarının, kendileri ve hayatları hakkındaki olumsuz düşüncelerini olumluya çevirebilmek için diğer psikiyatrist ve psikologlardan daha farklı yöntemler benimsiyorlar. Diğerlerinin daha edilgen yöntemlerinden farklı olarak, kişinin yaşadığı duygusal soruna hemen müdahaleyi seçiyorlar. Daha direkt olarak, insanların düşüncelerindeki aptallığı, saçmalığı ve çılgınlığı yüzlerine vurarak onlarda farkındalık yaratmaya ve onları daha mantıklı, daha olumlu düşünmeye yönlendiriyorlar.

Akılcı Yaşam Kılavuzu, duygusal problemlerinizle başedebilmeniz için neler yapmanız gerektiğini, çoğunlukla, yazarların hastalarıyla yaptıkları terapilerden yola çıkarak anlatıyor. Yazarlar, kitapta anlattıkları terapi hastalarınınkine benzer sorunlarla karşılaşmanız durumunda size de yol gösterici tavsiyelerde bulunuyor. Bunu ise psikoterapide ve psikolojide kullanılan karmaşık kavramlarla değil uzman olmayanların da anlayabileceği basit bir dille yapıyorlar.

Bu kitap ilk baskısının yapıldığı 1961 yılından bu yana psikoterapide bir devrim yarattı ve birçok insana duygusal sorunlarıyla başetmelerinde yardımcı oldu. Siz de diğer kişisel gelişim kitaplarından farklı, sorunlarınızın üstesinden gelmeye yardımcı olacak rehber bir kitap arıyorsanız, *Akılcı Yaşam Kılavuzu* doğru bir seçim olacaktır.